



4.° grado: Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

SEMANA 21

Consejos para el bienestar emocional[1]

Como consecuencia de la pandemia actual, hemos tenido que modificar nuestras rutinas. Esta situación nos genera emociones y sentimientos para los que necesitaremos herramientas. Mantener la higiene mental, una actitud positiva y de aprendizaje nos proporcionarán recursos que nos fortalecerán. Estos son algunos consejos, organizados en cuatro dimensiones, para cuidar y proteger nuestro bienestar y salud emocional.

1. Crea tu propia rutina diaria, con distintos tipos de actividades e intenta seguir unos horarios regulares

Crear una rutina para pasar el día y cumplir unos horarios regulares son dos aspectos de gran ayuda para mantenerse fuertes emocionalmente. Intenta buscar un equilibrio entre distintos tipos de actividades (higiene personal, alimentación, descanso, cuidado de la casa, ejercicio físico, ocio).

Puedes hacer una lista de actividades y planificar un poco los próximos días. Es aconsejable buscar un equilibrio entre la rutina y que cada día sea un poco diferente. Es muy importante mantenerse físicamente activo. El ejercicio físico tiene un efecto positivo sobre el bienestar emocional, ayuda a reducir la ansiedad y a mejorar la calidad del sueño. Recuerda dejar suficiente espacio para aquellas actividades de ocio que te gusten más o te hagan sentir bien.

2. Mantente informado, pero limita tu exposición a la información y selecciona bien las fuentes

Es importante mantenerse informado sobre la situación de la pandemia y las recomendaciones de las autoridades, pero una exposición excesiva a la información puede generar angustia y malestar. Ten en cuenta también que pueden circular muchos rumores e informaciones falsas, especialmente en redes sociales, y que estas suelen generar más ansiedad e inseguridad. Elegir siempre fuentes de información fiables, como webs de instituciones públicas o medios de comunicación serios. Verificar y contrastar aquello que recibes de fuentes no oficiales. Evitar difundir información dudosa o de fuentes no fiables. Así estarás contribuyendo a evitar el "contagio" de ansiedad o el pánico en otras personas.

[1] **Adaptado de:** Departamento de Salud, Gobierno Vasco (2000). *Transparencia sobre el nuevo coronavirus (COVID-19)*. Recuperado de https://bit.ly/2DXUawC

3. Intenta mantener una actitud positiva y dedicar un tiempo cada día para relajarte

Reserva algunos momentos en el día para el pensamiento positivo e intentar relajarte. La fatiga y la tensión acumulada aumentan el malestar emocional y hacen más difícil poder pensar con claridad sobre lo que más te conviene. Intenta recordar a menudo que esta situación pasará, que hay muchos profesionales trabajando para resolverla lo antes posible y que el periodo de aislamiento tiene un sentido, buscar el bien común. Recuérdate que puedes ser una persona mucho más fuerte de lo que crees.

4. Aliméntate de forma saludable y sigue pautas de higiene del sueño

Intenta seguir una alimentación sana y equilibrada, toma en cuenta la calidad y cantidad de alimentos. Acuérdate de hidratarte bien, bebiendo suficiente agua durante el día. Intenta descansar y dormir lo suficiente. Si notas que tienes problemas para dormir, intenta seguir hábitos de higiene del sueño. Es importante que intentes seguir horarios de comida y sueño regulares.

